



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Taneční speciál 11/2023

KONTAKTY:

Telefon: 488 577 661

Email: liberec@tyflocentrum-lb.cz

Adresa: Na Výšinách 451/9, Liberec 5

Web: <http://tyflocentrum-lb.cz/>

CO NABÍZÍME:

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu**

domluvení služby:

Marcela Svobodová (771 278 733, pps@tyflocentrum-lb.cz)

Květa Nováková Heligarová (aktuálně dlouhodobá nemoc),

- **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**

přihlášení na akce:

Mgr. Jana Benešová (736 130 590, aktivity@tyflocentrum-lb.cz),

- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek**

domluvení služby:

Ing. Jana Smolná (731 913 585, jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz),

Lukáš Feifer (771 235 977, lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz),

- **Základní sociální poradenství**

zajištění služby:

Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz),

Mgr. Jana Benešová (736 130 590, jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz),

- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

Pro přihlášky a odhlášky na akce TyfloCentra využijte kontakt 736 130 590, a to v určené dny: v pondělí v čase 8:00 – 16:00 a ve středu v čase 8:00 – 16:00. Mimo tyto dny využijte SMS zprávu, nebo email aktivity@tyflocentrum-lb.cz. Upozorňujeme, že kapacita vybraných akcí může být omezená.

Pro objednávání na konzultace k elektronickým kompenzačním pomůckám využijte kontakt na Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00, nebo na Lukáše Feifera v určeném čase: každý čtvrtek od 12:00 do 13:00. Děkujeme.



Liberec

Plán akcí



TyfloCentrum
Liberec, o.p.s.

Taneční speciál 11/2023

Úvodník

Vážené čtenářky a vážení čtenáři OKA,

i když si dal letos načas, máme tu, zdá se, podzim a s ním i listopadové OKO. Listopadový speciál sice nese téma tance, ale nabídka akcí bude samozřejmě jako obvykle mnohem pestřejší.

Jelikož se nám pomalu nachyluje vánoční čas, naplánovali jsme pro Vás hned dvě exkurze do výroben vánočních ozdob. Tou první je **firma HAN Design z Jičína**, která byla založena v roce 1991 pány Jaroslavem Hejdukem a Milošem Němcem. HAN je tak zkratkou příjmení obou zakladatelů. Na počátku svého působení firma spolupracovala s Družstvem Umělecké Výroby ve Dvoře Králové nad Labem. Postupně navázala další spolupráce a začala vyvážet své kolekce i do zahraničí. Ve druhém případě zavítáme do **Poniklé v Krkonoších**. V rodinné **firmě Rautis** se setkáme s jedinečným řemeslem foukání skleněných perli a výroby perličkových ozdob, které má v Poniklé tradici od roku 1902. Je poslední firmou na světě, které se podařilo zachovat staré technologie, a v roce 2020 byl způsob, jakým se zde perličkové ozdoby vyrábějí, zapsán na Reprezentativní seznam nemotného kulturního dědictví lidstva UNESCO.

Poté, co jsme v září absolvovali besedu s malířem panem Lukášem Černým, máme příležitost navázat v našem programu **kurzem malby, který je vhodný i pro úplné začátečníky**. Tento unikátní kurz vedený opět panem Černým proběhne ve dvou dopoledních – v pondělí 6. 11. a ve středu 8. 11. 2023 od 10:00. Odcházet budete s hotovým obrázkem. 😊

V listopadu nepromeškejte první tematický klub našich lektorů. **Lukáš Feifer povede setkání na téma sociálních sítí v mobilních telefonech (aplikace typu Instagram, Whatsapp, Messenger apod.) již 15. 11. 2023.**

Myslíme také na prevenci respiračních neduhů a opět zavítáme do liberecké solné jeskyně. Zvuková střelba je nadále v naší stálé nabídce, stejně jako keramika, zážitkové vaření, bowling nebo jóga. **Angličtina** probíhá ve variantě konverzace a gramatiky, a to vzdálenou formou **nově přes aplikaci MS Teams**. Na trénink paměti se na Vás těšíme po telefonu.

Rok se s rokem sešel a opět je otevřena možnost objednat si přes TC Liberec kalendář na rok 2024 z knihovny KTN. Máte-li o objednání kalendáře zájem, sdělte nám prosím **typ kalendáře a počet a kusů nejpozději do 20. 11. 2022**. Více ke kalendářům dále v OKU.

Přejeme spokojené dny z TC Liberec.

Obsah čísla

Úvodník2

Obsah čísla3

Program TC na listopad 2023

Taneční styly moderní i historické11

Výsledky soutěže: Halloweenský kvíz15

Soutěž na listopad: V hlavní roli tanec16

Oslavenci v listopadu16

Ohlédnutí: Co přineslo září16

Recept Jiřího Pikeše: Středomořská polévka a těstoviny na italský způsob18

Anketa: O nejmilejší vánoční píseň20

Padlo nám do OKA: Společenství duševních sportů21

Koutkem OKA: Komorně Coolturně22

OKO dokořán: Hledá se asistent na bowling pro našeho klienta22

Informace: Zvukové knihy na 1. pololetí 202422

Nakoukněte: Kalendáře KTN na rok 202423

Program TC na listopad 2023

1. 11. středa 8:00 HAN Design Jičín – exkurze

Ani jsme se nenadáli a opět se podíváme do Jičína. Na exkurzi do výroby vánočních ozdob s námi můžete vycestovat hned na začátku měsíce. Odjezd z Liberce

vlakem č. R 1065 v 8:05 z Liberce. Sraz v hlavním vestibulu vlakového nádraží v 7:45. Začátek exkurze je naplánován na 10:30. Cena exkurze je 140,- Kč / osoba. Dále pro zájemce možnost vlastnoručního zdobení vánoční koule o průměru 8 cm (platba 100,- Kč / ozdoba). Po exkurzi možnost oběda v centru Jičína. Předpokládaný návrat do Liberce kolem 16:00. Prosíme o přihlášení do 26. 10. 2023.

- 1. 11. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
 Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 2. 11. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
 V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 30. 10. 2023.
- 2. 11. čtvrtek 14:00 Jóga**
 Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC**, ale též s možností online přenosu přes odkaz na Google Meet.
- 6. 11. pondělí 10:00 Kurz malby pod vedením Lukáše Černého I.**
 První část kurzu, ve kterém si i úplní začátečníci pod vedením zkušeného malíře mohou zhotovit vlastní obrázek. **Kurz probíhá ve dvou na sebe navazujících dopoledních – druhá část následuje 8. 11. 2023.** Prosíme o přihlášení do 2. 11. 2023. Kapacita kurzu je omezená.
- 6. 11. pondělí 12:30 Německá konverzace**
 Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TC Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Prosíme o přihlášení do 2. 11. 2023.
- 8. 11. středa 10:00 Kurz malby pod vedením Lukáše Černého II.**
 Druhá část kurzu, ve kterém si i úplní začátečníci pod vedením zkušeného malíře mohou zhotovit vlastní obrázek. **Kurz probíhá ve dvou na sebe navazujících dopoledních – první část se koná 6. 11. 2023.** Prosíme o přihlášení do 2. 11. 2023. Kapacita kurzu je omezená.
- 8. 11. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**
 Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorkou je paní Andrea Francová.
- 9. 11. čtvrtek 10:00 Muzicírování**

Všechny praktické i teoretické zájemce o hudbu a zpěv zveme na společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Hrajeme až do 11:30. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.

9. 11. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 6. 11. 2023.

9. 11. čtvrtek 14:00 Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC**, ale též s možností online přenosu přes odkaz na Google Meet.

13. 11. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem

V listopadu společně uvaříme **nastavovanou kaši s játry a k tomu podzimní salátek**. Jako vždy nebude chybět dobrá nálada. Prosíme o přihlášení do 9. 11. 2023.

13. 11. pondělí 13:00 Německá konverzace

Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TC Liberec. Lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Prosíme o přihlášení do 6. 11. 2023.

15. 11. středa 10:00 Bowling

Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 13. 11. 2023.

15. 11. středa 10:00 Keramika – „bonusová lekce“

Dodělávky vrcholí, a tak je pro Vás k dispozici jeden termín keramiky navíc, výjimečně pod vedením kolegyně Terezy Šímové. Prosíme o přihlášení do 13. 11. 2023.

15. 11. středa 13:00 PC Klub s Lukášem Feiferem

První z chystané série prakticky zaměřených setkání, kde můžete sdílet své zkušenosti a odnést si inspirace od ostatních uživatelů pomůcek a užitečných aplikací. **První**

klub nese téma využívání sociálních sítí v mobilních telefonech. Prosíme o přihlášení do 8. 11. 2023.

- 15. 11. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**
- Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 16. 11. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 13. 11. 2023.
- 16. 11. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC**, ale též s možností online přenosu přes odkaz na Google Meet.
- 20. 11. pondělí 11:00 Relaxace v solné jeskyni**
- Pojďte s námi relaxovat a využít příznivých účinků soli, konkrétně v solné jeskyni v Liberci (Husova 70). Vstupné pro ZTP je 130,- Kč za 1 terapii (45 minut). Standardní dospělé vstupné je 170,- Kč. **Teplota v jeskyni je 19–21 stupňů. Lze přijít v běžném oblečení, návleky se zapůjčují.** Sraz v 10:20 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21. Po pobytu v solné jeskyni je možné pokračovat společným obědem. Prosíme o přihlášení do 13. 11. 2023.
- 22. 11. středa 8:30 Rautis Poniklá – exkurze**
- Do Poniklé zavítáme na prohlídku tradiční výroby skleněných perliček, které jsou základem klasických vánočních ozdob – vývozního artiklu firmy Rautis. Odjezd z Liberce vlakem č. Os 5411 v 8:31. Začátek exkurze je naplánován na 11:20. Cena exkurze je 130,- Kč / osoba. Dále pro zájemce možnost vyrobit si vánoční ozdobu ve tvaru hvězdy dle jednoduchého návodu (platba 100,- Kč / hvězdička). Po exkurzi možnost občerstvení včetně dobré kávy v krámku Nad Věcí v Poniklé. Předpokládaný návrat do Liberce kolem 17:00. Prosíme o přihlášení do 15. 11. 2023.
- 22. 11. středa 14:00 Angličtina online – gramatika (90 minut)**

Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorkou je paní Andrea Francová.

- 23. 11. čtvrtek 10:00 Muzicírování**
- Všechny praktické i teoretické zájemce o hudbu a zpěv zveme na společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Hrajeme až do 11:30. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.
- 23. 11. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 20. 11. 2023.
- 23. 11. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC**, ale též s možností online přenosu přes odkaz na Google Meet.
- 27. 11. pondělí 10:00 Klubové setkání – adventní věnce**
- Na klubovém setkání si tentokrát budeme nejen povídat, ale také tvořit adventní věnce. K přihlášce na akci prosíme připojte informaci o tom, z jakých materiálů chcete vyrábět **a zda si donesete vlastní dekorace, nebo využijete zakoupení materiálu od nás**. Prosíme o přihlášení do 20. 11. 2023.
- 29. 11. středa 10:00 Keramika**
- Přijďte tvořit a relaxovat s hlínou. V dílně TC se na Vás těší lektorka paní Radka Valentin. Prosíme o přihlášení do 27. 11. 2023.
- 29. 11. středa 13:00 Zvuková střelba**
- Principem zvukové střelby je trefit střed terče za využití zvukové signalizace, která střelci napovídá, kam střelu směřovat. Přijďte si zbystřit svoje smysly na pobočku TC Liberec. Prosíme o přihlášení do 27. 11. 2023.
- 29. 11. středa 15:15 Angličtina online – konverzace**

Výuka angličtiny probíhá online nově přes odkaz na MS Teams. Lektorem je pan Petr Tkáč.

30. 11. čtvrtek 10:00 Muzicírování

Všechny praktické i teoretické zájemce o hudbu a zpěv zveme na společné hudební chvílky v TyfloCentru. Na Muzicírování můžete přijít s nástrojem i bez nástroje, a to i bez předchozího přihlášení. Hrajeme až do 11:30. Těší se na Vás lektorka paní Lucie Remerová.

30. 11. čtvrtek 11:00 Trénink paměti – telefonicky

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do 27. 11. 2023.

30. 11. čtvrtek 14:00 Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové probíhá **prezenčně v klubovně TC**, ale též s možností online přenosu přes odkaz na Google Meet.

Taneční styly moderní i historické

Tanečních stylů existuje nepřeberné množství, a navíc se neustále vyvíjí. Vy, kteří jste někdy v průběhu života absolvovali základní či pokročilé taneční kurzy, nebo se tanci věnovali jako svému hobby, jich určitě naprostou většinu budete znát.

Připomenout si je nyní můžete na stránkách OKA. A třeba ve výčtu, který samozřejmě ani zdaleka není úplný, narazíte i na nějakou novinku.

1. Standardní tance

Jedná se o celou skupinu tanců, jež mají prvopočátky již v 19. století. Tančí se v těsném držení a na rytmy $\frac{3}{4}$ a $\frac{4}{4}$ charakteru. Mezi tance, které do této skupiny patří, řadíme anglický waltz, tango, valčík, slowfoxtrot a quickstep.

Waltz

V 19. století byl z Evropy do Ameriky importován valčík a ta jej zase vrátila Evropě ve 20. století v přepracované formě jako valse boston, nebo krátce boston. Vznikl ve stejnojmenném městě USA“. Do Českých zemí se boston dostal již začátkem 20. století přes Vídeň. Pár je v základních figurách v neustálém kontaktu a přirozený vláčný pohyb waltzu je obohacen tzv. waltzovou vlnou.

Tango

Jde o erotický jihoamerický tanec dodnes ne zcela objasněného původu. Podle jedné verze jde o tanec početné populace černochoů, žijících na pobřeží Argentiny a Uruguaye. Bavili se v přímořských krčmách, kde tančili také podle bubnu – „tokan en tambor“ (ve španělštině: tlouci na buben). Z toho zkomolením vznikl tanec tokatambor a následně tokatango (nebo zkráceně i taka, později tango). V přístavech se tanec naučila tzv. zlatá mládež z Buenos Aires a vzniklo tango argentino.

Valčík

Také názory na vznik a vývoj valčíku jsou dodnes rozporuplné. Podle Němců stály na počátku valčíku lidové tance alpských zemí - tzv. ländler. Ať již se v určitých oblastech nazývají jakkoliv - např. švábský, štýrský, bavorský – všechny jsou to tance houpavého rytmu s točivými pohyby valčíkového rázu. Ländler se objevoval v tanečních pořádcích některých plesů a zábav na území Čech ještě ve 20. století. Na valčík si činí nárok také Francouzi. Jeho původ vidí v tanci volta, což je provensálská forma gagliardy.

Slowfoxtrot

Jedná se o pomalejší verzi foxtrotu, v Českých zemích častěji nazývanou slowfox. V Anglii ale používají spíše termín foxtrot, což může poukazovat na skutečnost, že první foxtrot se tančily v pomalejším tempu. Po skončení 1. světové války v roce 1918 se slowfox stal nesmírně populární, a to zejména v Anglii pro svou uhlazenost a jistou noblesu. Slowfox je vlastně stálá taneční chůze bez přísunů (jen ve vynucených situacích, např. v otáčkách se používá patové stažení). Rychlou variantou foxtrotu je **quickstep**.

2. Latinsko-americké tance

Do výčtu se řadí samba, cha-cha, rumba, paso doble a jive. V mnoha směrech tyto tance odkazují na originální předlohu v Brazílii, Kubě či Španělsku. Tance neprobíhají v jednom držení, naopak držení v páru se mění několikrát za tanec. Taneční kostýmy jsou velmi různorodé. Pro partnerky jsou typické kratší střih sukně či šatů, pro partnery top a užší kalhoty.

Samba

Některé prameny, zabývající se historií tohoto tance, uvádějí, že jeho kořeny sahají až k tanci afrického kmene Bantu. Její americká lidová forma vznikla patrně v okolí brazilského města Bahia mezi černými otroky, kteří ji tančili na tamějších plantážích již před více než 450 lety. Jde o tanec nevázaných prudkých pohybů, na kterých se podílí celé tělo včetně hlavy. Časem byla samba označena za lidový tanec brazilských černochoů a dodnes se ještě v Brazílii těší největší oblibě. Bez samby a přehlídek jejích škol, které mezi sebou soutěží, jsou dodnes nemyslitelné karnevaly v Brazílii zejména

ve městě Rio de Janeiro. Sambu charakterizuje zejména současný pohyb obou kyčlí vpřed i vzad a tomu odpovídající náklony celého těla.

Cha-cha

V roce 1953 se na Kubě objevil tanec cha-cha-chá, u nás psaný a vyslovovaný podle Angličanů s krátkým „a“, obvykle ještě zkráceně cha-cha. Avšak ještě častěji ve zkráceném fonetickém přepisu ča-ča. Jeho tvůrcem byl skladatel Enrique Jorrín, který začal kombinovat převážné afrokubánské rytmy s prvky jazzu. Charakteristickým prvkem tance je vychylování kyčlí do stran a tzv. cha-cha-cha přeměna.

Rumba

Rumba je afrokubánský tanec, jehož kořeny sahají daleko do minulosti Afriky, odkud čerpal i svůj rytmus. Afričtí černoši se jako otroci dostali na Kubu již počátkem 16. století. Tam zpívali své písně a tančili zpočátku ještě na své původní africké rytmy – rumba je tak známá jako tanec černých kubánských otroků. Termín rumba znamená ve španělštině jednak stejnojmenný lidový tanec, ale také veselici, hodokvas, hýření anebo i množství či hromadu lidí.

Paso doble

Tanec španělského původu, který je stylizací boje zápasníka s býkem v aréně. Proto byl zpočátku mužským sólovým tancem, předváděným v krčmách, zejména po zápasech. Interpreti zpravidla napodobovali charakteristické pohyby slavných toreadorů, tak jak si je pamatovali z coridy. Patrně bezprostředně po 1. světové válce bylo ve Francii sólové paso doble upraveno tanečními mistry pro párový společenský tanec. V párovém tanci pán představuje toreadora, dáma pláštěnku či přehoz.

Jive

Tanec je výsledkem úprav swingových harlémových tanců. Jive převzal základní krok swingu, který se provádí na jeden a půl taktu, a v podstatě lze začínat kteroukoli jeho dvoudobou částí. Slovo jive je označení pro žargon jazzových fanoušků (ale také žargon narkomanů). Po válce se jive, nazývaný někde též american rhythm či americký swing, rozšířil po celém světě.

3. Street dance

Street dance je uměle vytvořený název označující taneční styly, které se vyvinuly mimo taneční studia, tedy buď přímo v ulicích nebo v tanečních klubech. Nejde tedy o žádný konkrétní taneční styl. Naopak se výraz používá jako zastřešující pojem pro poměrně velké množství tanců. Počátky nejdeme v 60. letech 20. století a patří sem třeba Hip Hop, House dance, Dancehall, Krump a další. V soutěžní podobě jsou velice populární taneční battly, kdy proti sobě soupeří dva tanečníci (tvořené jednotlivci, dvojicemi, či

skupinami) na jedné a druhé straně. Oblečení by mělo zachovávat charakter daného tance, např. u Hip Hopu to jsou tepláky, šustáky, volné triko či mikina, tenisky.

4. Break dance

Vznik Breakdance b-boyingu, který známe v dnešní podobě, ovlivnily taneční styly, které existovaly již dříve. Na počátku 70. let se objevil další z prvků (stylů) tance, který ovlivnil rozvoj b-boyingu. Byl nazýván „Good foot“ a jeho stvořitelem byl James Brown. První b-boys předváděli pády na zem a opětovné zvedání na údery v break beatu. Někdy je sem zařazován i taneční styl Electric Boogie.

5. Twerk

Tanečnímu stylu Twerk se v poslední době věnuje velká pozornost. Nejedná se však o nový druh tance, je totiž součástí již populárního stylu Dancehall z kategorie Street dance. Pochází z Jamajky. Příznačné je pro něj vrtění celým tělem, včetně pozadí, což s sebou nese erotický nádech. Tanec popularizuje celá řada světových celebrit ve svých vystoupeních.

6. Disco dance

Disco dance je žánr, který se vyvinul v afro-americké, hippie a hispánské komunitě na konci 60. let. Mezi charakteristické znaky disco patří ustálený „Four-on-the-floor“ rytmus, šestnáctinový či osminový hi-hat činel prokládaný synkopickými linkami elektrické baskytary, užívání smyčcových a dechových nástrojů, elektrického píána a kytary.

7. Karibské tance

Mezi karibské tance řadíme salsu, bachatu a merengue. Tyto tance vycházejí z tradičního prostředí Kuby a Dominikánské republiky.

8. Lidové a historické tance

Polka

Českým národním tancem z 19. století je česká polka. Vychází z českého slova vyjadřujícího „půlku“. Podle Z. Nejedlého a dalších polka vznikla pravděpodobně po roce 1830 v salónech východočeských měst, s tehdy velmi čilým společenským životem, na základě inspirace a použití prvků ze starších českých lidových tanců této oblasti. Podle jiné verze vznikla obohacením krakowiaku o prvky českých lidových tanců v mladé české společnosti v okolí Hradce Králové. Za předchůdce polkového kroku můžeme považovat kroky tanců écossaise, šotyše, staršího pas de bourrée a fleuretového kroku na jedné straně, a českých lidových tanců – skočné, maděry, nimry a kvapíku na straně druhé.

Polka je též název paraguayského, hodně svižného tance, který ale s českou polkou nemá nic společného. Podobný název, „polska“, nese ještě starý švédský lidový tanec.

Čardáš

Původně byl označován za prastarý uherský lidový tanec prudce vášnivého až divokého rázu, z něhož se později stal maďarský národní tanec. Avšak ve skutečnosti vznikl z lidového tance, který odpradáвна znali už Rumuni, Moravané (podle jedné teorie je čardáš vlastně slovácký odzemek) a Slováci (tanec mrvenica) pod různými jmény a patrně od nich i Maďaři (tance zvané verbunkos). Jisté je, že se v Uhrách tančil na venkově v csardách neboli osamělých krčmách. Csardas (čardáš) byl název pro držitele krčmy. Hudba k čardáši se vyznačuje synkopickým rytmem a neklidnou, tklivou melodikou, plnou ozdob, což navozuje spontánní atmosféru.

Mazurka

Mazurka je polský lidový tanec. V 19. století se stal populárním v mnoha částech Evropy. V polštině se nazývá „Mazurek. Nejznámější skladbou, na kterou tanec tančíme, je „Měla babka čtyři jab'ka“.

Výsledky soutěže: Halloweenský kvíz

V naší soutěži tentokrát bodovala paní **Andrea Tkáčová** a paní **Hana Lopatková**. Gratulujeme! A jaké byly správné odpovědi?

Otázka č. 1: Halloween si lidé nejčastěji spojují s Amerikou, pochází ale z jiné země. Víte z jaké?

Odpověď: c) Irsko

Otázka č. 2: Svátek se slaví 31. října a jeho název vychází z anglického All Hallows' Eve, což znamená:

Odpověď: a) Předvečer Všech svatých

Otázka č. 3: I když má Halloween blízko ke křesťanskému svátku, pohanské kořeny nezapře. Důvodem jsou Keltové, kteří z 31. října na 1. listopadu slavili Samhain, což byl v podstatě:

Odpověď: c) Silvestr

Otázka č. 4: Již od keltských časů nosili lidé o Halloweenu masky. Proč?

Odpověď: b) Chtěli splynout s davem umrlců, kteří se během této noci dostávají na zem.

Soutěž na listopad: V hlavní roli tanec

Soutěžit s námi můžete i v listopadu, pokud zodpovíte následující 3 otázky:

1. Který tanec tančí ústřední dvojice Johnny a Baby v legendárním snímku „Hříšný tanec“?

- a) Electric Boogie
- b) Mambo
- c) Lambádu

2. Který druh tance je považován za vůbec nejstarší na světě?

- a) Břišní tanec
- b) Charleston
- c) Shimmi

3. Z jaké země pochází tanec „Apsara“?

- a) Argentina
- b) Kambodža
- c) Vietnam

Své odpovědi nám zasílejte emailem, poštou v odpovědní obálce vybavené braillovým papírem, nebo telefonujte na č.: 736 130 590. Čekáme na ně až do **15. 11. 2023**. Hodně štěstí.

Oslavenci v listopadu

Oslavenců v listopadu je mezi Vámi opět hned několik. Gratulujeme k významnému dni slečně **Nikol Antošové, paní Miladě Tomáškové, panu Jaroslavu Zedníkovi a slečně Martině Pompové**. Všechno nejlepší!

Ohlédnutí: Co přineslo září

Beseda s malířem Lukášem Černým

V pondělí 25. 9. 2023 nás navštívil regionální malíř, pan Lukáš Černý, který coby slabozraký tvoří nádherné realistické obrazy, které sklízí úspěchy. Má za sebou řadu

výstav a nadále je umělecky činný. Pan Černý nám svou výtvarnou tvorbu a techniku mísení barev velmi působivě připodobnil k tvorbě hudební. Zahájil výkladem o tzv. bílém viditelném světle, které v sobě zahrnuje celé barevné spektrum, jež známe z duhy. A právě s tímto malíř každodenně pracuje. Každá barva má přitom jinou vlnovou délku. A velmi podobně rozmanitě na nás působí hudební tóny. Tedy například zelená barva má uklidňující frekvenci jak pro zrak, tak pro sluch. Zvuk a barvy v sobě nesou stejná spektra. Hudební vyjádření barev nám pan Černý názorně přehrával na pianu. Zodpověděl tak sobě i nám otázku, jak lze barvu přiblížit nevidomému člověku. Dále byla řeč o tzv. studených a teplých odstínech barev. I ty si lze nějak představit i bez přítomnosti zraku. Například smyslovým vjemem tepla a chladu. Pan Černý zmínil, že ač je ve výtvarných potřebách k dispozici spousta velkých sad barev, v nichž jsou předem namíchané desítky odstínů, on sám nejraději pracuje se základními barvami, z nichž lze namíchat vše, co potřebuje. Vysvětlil, že namíchaný světlý odstín slouží na vznikajícím obraze k vyjádření blízkosti, oproti tomu pro zachycení perspektivně vzdálenějších předmětů je možné přidat bílou, která jakékoli barvě sbírá pigmentnost. Pan Černý také připomněl pravidla tzv. kánonu pro ztvárnění portrétů. Všechny nás zaujalo, že vzdálenost mezi očima na lidském obličejí je právě tak velká, aby se do ní vešlo pomyslné „třetí“ oko. Anebo že délka úst od koutku ke koutku odpovídá vzdálenosti mezi očními panenkami. V druhé části besedy si i její účastníci mohli namíchat různé barevné odstíny z připravených akrylových barev. **Pro zájemce dodáváme, že v Krajské vědecké knihovně Liberec proběhne dne 8. 12. 2023 od 17:00 vernisáž obrazů pana Černého**, následně zde pak po celý prosinec bude prezentována výstava.

Beseda s vizážistkou Janou Růžičkovou

Beseda s vizážistkou se zapsala mezi další výjimečné akce. Paní Růžičková za námi dorazila na pobočku na Králově Háji s veškerým profesionálním vybavením. A nejen že nás hýčkala produkty na ruce či pleť, ale prozradila řadu tipů z oboru. Vyzkoušeli jsme třeba skvělou tříkrokovou sadu na ruce, která měla zjemňovací účinky. Následně jsme prováděli důkladné očištění očí a očního okolí. Dozvěděli jsme se, že oči je nejlepší odličovat vatovým tamponkem, který nejprve navlhčíme vodou, aby nebyl na oči příliš drsný. Šetrnější k očnímu okolí jsou pak také pohyby tamponkem shora dolů a zleva doprava směrem ke kořeni nosu. Věnovali jsme se rovněž problematice potlačení pigmentových skvrn. Zde nám paní vizážistka prozradila, že je třeba pracovat s tzv. buněčnou porodnicí, tedy spodní vrstvou v pokožce, která na povrch prosvítá. Dozvěděli jsme se, že životní cyklus kožní buňky je 28 dní, což je důležité

mít na paměti při kúrách na obnovu pleti. Beseda s paní Růžičkovou byla příjemná a pohodová, paní vizážistka se na nás dokázala báječně naladit a závěrem ještě zvládla vskutku dokonale nalíčit jednu z účastnic. Ač jsme tomu zpočátku nechtěli věřit, zvolená kosmetika ubrala nejméně deset let věku. Moc děkujeme za péči a ochotu, kterou nám paní Růžičková věnovala.

Kávový workshop

Kávový workshop na liberecké pobočce přilákal ve středu 27. 9. 2023 dvanáct našich klientů a v neveliké kuchyňce tak bylo nečekaně plno. Akce navazovala na dopolední zážitkové vaření, takže po obědě přišly ochutnávky kávy dvojnásobně vhod. Lektor workshopu, pan Jiří Pikeš, zahájil poděkováním do křižanské pražírny APe, která zareagovala úžasně vstřícně na naše oslovení a věnovala na realizaci workshopu celkem pět balení různých zrnkových káv z celého světa. **Konkrétně jsme měli možnost ochutnat kávu z Etiopie, Brazílie, Salvadoru, Vietnamu a konečně směs Espresso Oceania Blend.** Klienti se střídali u poctivého ručního mlýnku na kávu, jehož výhodu oproti mlýnkům elektrickým lektor vzápětí vysvětlil. Že díky tradičnímu způsobu mletí nepřijdeme o jemné nuance v chuti a vůni, povzbudilo fyzickou kondici těch, kteří se u mlýnku střídali. Lektor také přidal zajímavosti o původu kávy, způsobu výroby kávy bezkofeinové, ale řeč byla i o náhražkách kávy a také o názvosloví pro různé typy a velikosti kávy, jak si je objednáváme v kavárnách a restauracích. Patrně nejvíce účastníkům akce chutnala ta, kterou jsme zahajovali, tedy káva s názvem Etiopie Yirgacheffe natural grade 3. Závěrem degustace se účastníci potěšili rovněž propagačními předměty od pražírny APe a lektor lákal z jejího sortimentu na základě své vlastní dobré zkušenosti například na ochutnávkovou sadu „S kávou kolem světa“. Libereckou prodejnu lze navštívit na náměstí Dr. E. Beneše naproti radnici. Poznává se spolehlivě i podle vůně. 😊

Recept Jiřího Pikeše: Středomořská polévka a těstoviny na italský způsob

Středomořská polévka (8 porcí)

Suroviny:

- 250 gramů pórku (1 velký pórek)
- 4 kusy čerstvého fenyklu
- 1 sáček koření na (mořské) ryby
- 1 litr vody

- 1 velká bílá cibule
- 1 palička česneku
- 1 kg mražené směsi mořských plodů
- 1 kostka rybího bujónu nebo 2 lžičky směsi DASHI
- 4 lžičky oleje
- sůl

Postup:

Pórek a fenykly pokrájíme na menší kousky a zasmažíme na rozpáleném oleji ve větším hrnci. Zasypeme kořením na ryby a zalijeme 0,5 litrem vody. Necháme pod poklicí dusit. Mezitím si pokrájíme nejmenší cibuli a na pánvi na rozpáleném oleji ji necháme zesklivatět. Přidáme stroužky česneku pokrájené na tenké plátky. Asi po dvaceti minutách přidáme mraženou směs rybích plodů, podle chuti osolíme a společně asi 10 minut dusíme. Po změknutí póru a fenyklu vlijeme do hrnce zbývající vodu, přidáme kostku bujónu nebo DASHI. Krátce provaříme a rozmixujeme tyčovým mixérem. Následně do hrnce vlijeme obsah pánve (tedy připravené mořské plody na cibuli a česneku). Ihned podáváme.

Těstoviny s omáčkou na italský způsob (8 porcí)

Suroviny:

- 2 balení těstovin typu penne (2 x 500 gramů)
- 3 červené cibule
- 1 palička česneku
- 2 středně velké chilli papričky
- Sáček (30 gramů) koření na špagety
- 2 vrchovaté lžíce sterilovaných papriček jalapeños
- 2 plechovky drcených rajčat s bazalkou (2 x 400 gramů)
- 1 x malá plechovka rajčatového protlaku
- 3 lžíce oleje
- sůl

Postup:

Začneme přípravou omáčky. Na pánvi na oleji zpěníme všechny cibule nakrájené nahrubo. Přidáme stroužky česneku nakrájené na plátky. Dále přidáme dvě chilli papričky pokrájené na malé kousky a jalapeños pokrájené nadrobno, koření, konzervy s rajčaty a protlakem. Podle chuti dosolíme a vše spolu alespoň 10 minut provaříme. V závěru přípravy omáčky si uvaříme ve velkém hrnci v řádně osolené vodě těstoviny penne podle návodu na přípravu („na skus“). Těstoviny podáváme s omáčkou a můžeme též dozdobit strouhaným parmazánem.

Anketa: O nejmilejší vánoční píseň

Následující anketu pro Vás připravila naše klientka, paní Lucie Remerová, která u nás mimo jiné zastřešuje aktivitu Muzicírování.

Cílem ankety je vybrat pět z deseti nabízených vánočních písní a koled. Ty si pak zazpíváme při vánočním klubovém posezení dne 11. 12. 2023 v TyfloCentru Liberec. I Vy, kteří nebudete moci přijít osobně zpívat, neváhejte sdílet svůj hlas. Vyzvěte k zamyšlení i své blízké, ať určí svou volbu. Vítězné písně uvedeme v následujícím zpravodaji OKO. Nabízíme písně zpívané česky, jejichž slova většinou známe. Jde přeci o to, abychom si v prosinci hezky zazpívali! 😊

Nabízené písně:

1. Já sním o Vánocích bílých (Gott)
2. Purpura (Suchý)
3. Rolničky
4. V jeslích dítě spinká (Spirituál Kvintet)
5. Vánoce, Vánoce přicházejí
6. Narodil se Kristus Pán
7. Nesem vám noviny
8. Půjdem spolu do Betléma
9. Štěstí, zdraví, pokoj svatý
10. Vzhůru, bratři milí

Každá anketní píseň má své číslo. Nejpozději do 15. 11. 2023 nám prosím sdělte svých 5 vybraných. Hlasujte po telefonu, osobně či na email, ze kterého Vám chodí OKO. Sdělit můžete celé názvy nebo jen čísla písní.

Těšíme se na výsledek i společné zpívání.

Padlo nám do OKA: Společenství duševních sportů

Na základě tipu našeho klienta jsme navázali kontakt se **Společenstvím duševních sportů, z. s., které sídlí v Praze na Smíchově**. Jeho zaměřením jsou deskové a karetní hry různých žánrů – abstraktní, kombinační, vědomostní, logické, postřehové hry pro děti i dospělé. Spolek nejen že propaguje tyto hry na různých akcích, ale pořádá také soutěže, turnaje a mistrovství. Dlouhodobým záměrem spolku je úprava některých stávajících deskových i karetních her a vývoj nových, určených především pro hmatovou hru, kterou ovládají zrakově hendikepovaní hráči. Na vývoji nových her se slabozrací a nevidomí hráči přímo podílejí. Z iniciativy členů spolku vznikly první příručky – pravidla her ve slepeckém písmu nebo zvukovém záznamu. Některé hry se již sériově vyrábějí.

Za TC Liberec plánujeme na jaře 2024 uskutečnit návštěvu Klubovny SDS, z. s. přímo v sídle spolku v Praze. Půjde o celodenní program, kde si budete moci hry vyzkoušet, seznámíte se s jejich pravidly a dozvíte se řadu zajímavostí. Širší spektrum her je vybaveno braillovým písmem, avšak v nabídce jsou i hry hmatové. Sledujte jarní program TC.

Více informací najdete přímo na stránkách spolku: <https://sdszs.cz/>

Pro zájemce připojujeme několik termínů nejbližších chystaných akcí:

On-line beseda: 25. 10. 2023 od 17:00 do 18:30 (<https://www.sons.cz/online>)

Leden 2024: Memoriál Ludmily Chalupové v bowlingu pro nevidomé a slabozraké hráče v České Lípě – open turnaj

Březen 2024: MČR 2024 v brazilské dámě – v únoru 2024 proběhne kvalifikace

Koutkem OKA: Komorně Coolturně

Mnozí z Vás se v horkém červencovém dni účastnili akce Návštěva Miroslava Etzlera v prostorách TC Liberec. Návštěvu pro nás zprostředkoval pan Jakub Matoušek z projektu Coolturně bez bariér. Nyní si Vás dovoluujeme upozornit, že pod stejnou záštitou proběhnou do konce roku v prostorách Knihkupectví a antikvariátu Fryč celkem tři další besedy se známými osobnostmi. **Konkrétně 31. 10. 2023 proběhne talk show s panem Alexandrem Hemalou, dále 15. 11. 2023 s panem Václavem Knopem a konečně 11. 12. 2023 se uskuteční setkání s panem Pavlem Zedníčkem.** Akce začínají vždy od 18:00 v **Knihkupectví a antikvariátu Fryč v Pražské ulici v Liberci.** Vstupenky na místě stojí 350,- Kč a v předprodeji na www.evstupenka.cz je pořídíte za 290,- Kč

OKO dokořán: Hledá se asistent na bowling pro našeho klienta

Jeden z našich klientů, pan Jaroslav Jíra, navštěvuje každé pondělí bowlingové tréninky v Praze. Soběstačně se na trénink dopraví, avšak velmi by uvítal vidícího asistenta nebo asistentku, který by mu komentoval hru (počet shozených kuželek, umístění na dráze atd.). Tréninky se konají v čase vždy od 14:00 do nejpozději 16:00. Pan Jíra uvítá dobrovolníka, ale rád se domluví i na honoráři za tuto asistenci. **Pokud víte o někom, koho by nabídka mohla oslovit, prosíme, předejte mu informaci.** Kontakt na pana Jaroslava Jíru zde s jeho svolením zveřejňujeme pro konkrétní domluvu. Tel.: 773 489 090. Děkujeme.

Informace: Zvukové knihy na 1. pololetí 2024

Se závěrem roku Vás prosíme o vrácení aktuálně vypůjčených titulů audioknih, **a to nejpozději do 4. 12. 2023.** Knihy budeme vracet do knihovny KTN a teprve poté nám může být zaslána várka dalších publikací na první pololetí roku 2024. Nové knihy budou pro Vás od ledna 2024 připraveny.

Nakoukněte: Kalendáře KTN na rok 2024

Knihovna KTN každoročně nabízí kalendáře pro nevidomé a slabozraké v několika variantách. Cena stolního kalendáře je 60 Kč, kapesního 10 Kč a nástěnného 150 Kč. Tématem nástěnného kalendáře je letos Česká hračka. Kalendáře jsou k dispozici ve zvětšeném černotisku nebo v kombinované podobě (černotisk a bodové písmo).

Přejeme listopad hýřící odstíny!

Další použité zdroje:

<https://www.rautis.cz/>

<https://www.han-design.cz/historie/>

<https://www.hdc.cz/tanecni-styly/>

<https://sut.cz/tancime/tanecni-styly/>